Yunomae

Since1962.　広報湯前

あなたとまちをつなぐ情報誌

8

The Monthly
Public Relations
Aug_2022
Vol.494

一球一球に力を込めて

球磨人吉中体連
夏季大会

湯前町での経験を グアテマラの発展に生かす

「JICA 海外協力隊」坂野晴子さん、本町での活動終了

Profile

坂野 晴子 さん
Haruko Sakano

平成30年3月、津田塾大学学芸学部国際関係学科（現多文化・国際協力学科）卒業。同年8月、総務省の「ふるさとワーキングホリデー」事業に参加し「天橋立ワイナリー」（京都府宮津市）で主にレストランスタッフとして研修。9月には内閣府青年国際交流事業に参加し、派遣団としてオーストリアへ。平成31年2月に「株式会社星野リゾート・マネジメント」に入社。ことし3月に同社を退職後、JICA海外協力隊となる。これまでにスリランカ・カンボジア・タイ・ラオス・シンガポール・マレーシア・台湾・オーストリア・フランス・ベルギー・イギリスへの渡航経験あり。グアテマラではマーケティングの経験を生かし、経済・観光の発展のために力を注ぐ。

※JICA海外協力隊…開発途上国で現地の人々とともに生活し、同じ目線で途上国の課題解決に貢献する活動をしている。帰国後は日本をはじめ、さまざまな国や分野で経験を生かした貢献が期待されている

キャンプ場のPRに尽力

※JICA海外協力隊の「グローカルプログラム」で本町で活動していた坂野晴子さん（27＝千葉県千葉市）が、6月24日に任期を終えました。

同プログラムは市町村などの地域活性化・地方創生の取組に、海外派遣前のJICA海外協力隊合格者を職業教育として参加させるもので、ことし1月に開始。坂野さんは主に「ゆのまえグリーンパレスキャンプ場」のPRのために活動しました。利用者アンケートを集計・分析し、結果をもとにホームページの掲載内容を改善したり、新たなコンテンツを作成。SNSでの広報活動にも力を入れました。

グアテマラでの活動へ

プログラムを終えた坂野さんは10月ごろに派遣先のグアテマラへ行き「コンソーシアム・サンティアゴ・アティ

【4ページに続く】

教育長就任

中村富人教育長が続投

町議会の同意を得て2期目へ

6月16日に開かれた令和4年第4回湯前町議会定例会（第8日目）で、長谷和人町長が教育長任命の同意を求める議案を提出。人吉球磨地域の教育行政界のリーダー的存在であるとして、中村富人さん（71＝下染田）の引き続きの任命を提案しました。議案は賛成多数で可決。中村さんの教育長続投が決まりました。

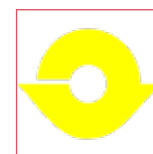
中村さんは令和元年7月に本町の教育長に就任。小中学校校舎の改修工事や「地域学校協働本部」の立ち上げ～動き出し、年々進む教育のデジタル化への対応など、あらゆる方面から本町の教育分野の発展に貢献しています。

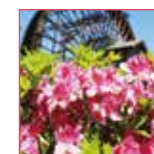
任期は令和7年6月まで。今後も本町の教育分野の発展のためにご尽力いただきます。

教育長 **中村 富人** さん

INDEX

ゆのまえ

心豊かで、活力があり、未来を創造する町

町章

町の鳥「メジロ」

町の花「ツツジ」

町の木「ヒノキ」

町ホームページ

町公式LINE

町公式instagram

トラン市協会」で2年間活動する予定です。同協会は日本が建設した「天然染料研修センター」の機能を取り入れていて、天然染色素材や伝統的な刺繍を使った製品を製作・販売。地元の女性たちの職場の創出や自立を支援しています。

令和2年以降はコロナ禍で観光客が激減し、民芸品の直接販売が不可能となりました。同年、ＪＩＣＡから同協会にコンピューター技術短期隊員を派遣。販売促進のためにホームページ改善やカタログ製作、ＳＮＳでの消費者へのアプローチなどしました。

大きな期待を背負って

同協会のさらなる発展には天然物に興味がある外国人へのアプローチが不可欠と考えられていて、短期隊員の活動で改善されたオンライン販売などの発信活動を続けながら、戦略的に国内外へさまざまなマーケティングをしていく必要があります。坂野さんの派遣は同協会のさらなる発展とサンティアゴ・アティトラン市の女性の地位向上、経済・観光発展に大きく貢献すると期待されています。本町もグアテマラでの坂野さんの活躍を期待し、応援しています。

1_ 湯楽里スタッフ向けの講座も開催

2_ 2カ月ですっかり仲良しに

Interview

坂野さんがJICA 海外協力隊になったきっかけや経緯などをインタビューしました！

途上国の現状を聞き

私は幼稚園から小学3年生までタイに住んでいた母から、途上国の貧しい現状を聞かされて育ちました。「いつか途上国の現場を自分の目で見てみたい」と思い、大学では国際協力を専攻。初めて行った海外は井戸を掘るボランティアに参加したスリランカでした。

母の反対で就職へ→友人の一言で応募を決断

大学の友人や先輩、教授など周りにも海外協力隊ＯＧが多く、卒業後すぐに海外協力隊に応募するかどうか迷いました。「中学・高校の英語教員免許も取得したし、教育分野の職種で行けたら」と簡単に考える私に「社会人経験もスキルもないあなたに何ができるのか」と母は猛反対。返す言葉が見つからず「星野リゾート」への就職を決めました。

昨年6月、今後のことを考えていた時に、協力隊活動経験がある友人と旅行に行きました。そのとき「晴子は協力隊に行くべき。もう一度応募を考えてほしい」と言われました。母が前年に急逝し、残された父と2人の弟のことを考えて家族からは離れない方が良いと思っていましたが、募集職種の中には星野リゾートでの経験を生かせるような観光やマーケティング分野の職種もあることを知りました。「このタイミングでまた海外協力隊への進路を考えたのも何かの縁。一度きりの人生、いつ何が起こるかわからない今だからこそ、行きたいと思えるうちに挑戦しよう」という気持ちになりました。

一度母に反対されていなければ星野リゾートには就職していなかったかもしれません。マーケティングの職種で協力隊に合格した今では、きっと母が導いてくれたのだと思っています。家族や周りの理解を得られたことにも感謝しています。

アスタ ラ ビスタ

Hasta La Vista!

また会う日まで（スペイン語）

坂野さんから思い出の写真とともにメッセージが届きました！

4月から2カ月間という短い間でしたが、湯前町の皆さんには本当にお世話になりました。活動では主に、ゆのまえグリーンパレスキャンプ場のPRを目的とした、さまざまな取組に協力させてもらいました。中でも特にInstagram（インスタグラム）などのSNSの運用は、グアテマラでの活動にも生かせる経験となりました。湯楽里やグリーンパレスのスタッフの皆さんをはじめ、企画観光課の皆さんなど多くの人に見守ってもらいながら、いろいろなことに挑戦させてもらえたことに感謝しています。

ほかにも湯楽里やB&G海洋センターで出会えた町民の皆さんや青年団の皆さん、地域おこし協力隊の皆さんなど、たくさんの出会いがありました。私のようなよそ者をとても優しく、温かく受け入れてもらい『湯前町って本当にすてきなところだなあ、もっと多くの人に魅力を伝えていきたいなあ』と思いました。

今は長野県駒ケ根（こまがね）市でスペイン語を中心とした訓練に励んでいます。駒ケ根市も山に囲まれていて、湯前町で毎日見ていたのどかな景色と、うぐいすの鳴き声で目を覚ましていた日々を思い出し、恋しくなっています(笑)。

グローカルプログラムを通じて湯前町とのご縁を作っていただけたことに、感謝の気持ちでいっぱいです。今回のご縁をきっかけに、湯前町で活動するグローカルプログラム実習生が新たに生まれてくれたらうれしいです。

2年後、湯前町がどのようになっているのか、今からとても楽しみです。絶対に遊びに行きます！新型コロナウイルスの感染拡大も続き、第7波の影響も心配なところ、まだまだ暑い日が続きますが、どうぞご自愛ください。

無事にグアテマラに派遣されたときはグアテマラ通信もお届けできたらと思っていますので、引き続きどうぞよろしくお願いします！

第72回球磨郡民体育祭

スポーツで笑顔に

第72回球磨郡民体育祭開催

５月～７月にかけて、球磨人吉の各会場で「第72回球磨郡民体育祭」が開かれ、本町からは15競技に出場。種目ごとの成績を紹介します。

【大会結果】※抜粋

〈ゲートボール〉
男子　⑤湯前町
女子　②湯前町

〈グラウンドゴルフ〉
団体男子　⑥湯前町
団体女子　⑤湯前町
個人女子　①谷口 エミ子（上村）

〈弓道〉
団体　②湯前町
個人男子　①向江 富士夫（植木）

〈ソフトテニス（男子個人）〉
一般　①高橋 颯汰（馬場）
　　　迫田 拓巳（中里２）ペア
　　③古市 拓也（上里３）
　　　竹部 圭太（馬場）ペア
壮年　③山崎 隆一（多良木町）
　　　荒木 龍二（野中田３）ペア

〈ソフトテニス（団体）〉
③湯前町

〈軟式野球〉
②湯前町

〈柔道〉
団体　②湯前町
個人　①西村 高太朗（中里２）

〈サッカー〉
⑤湯前町

〈テニス〉
④湯前町

〈銃剣道〉
個人　②黒木 真也（上里３）
　　③森下 一富（馬場）

〈卓球〉
団体　③湯前町
個人60代女子　①有馬 佐代子（田上）

〈ボウリング〉
団体　④湯前町

〈アーチェリー〉
個人　①黒木 宏丞（野中田１）

〈四半的弓道〉
団体　③湯前町
個人　①米良 典明（下里）

〈陸上（男子の部）〉
29歳以下100メートル
④竹部 圭太（馬場）
29歳以下200メートル
④大山 亮仁（田上）
29歳以下400メートル
②工藤 正明（馬場）
⑤大山 亮仁（田上）
29歳以下1500メートル
④大平 修市（浅鹿野）
29歳以下5000メートル
④大平 修市（浅鹿野）
⑤間下 法慈（下里）
29歳以下走り高跳び
①渕上 駿（植木）
③迫田 拓巳（中里２）
29歳以下三段跳び
③迫田 拓巳（中里２）
29歳以下4×100メートルリレー
③湯前町Ａ
⑥湯前町Ｂ
30歳代100メートル
⑤瀬谷 憲功（上染田）
30歳代3000メートル
③恒松 翔也（田上）
30歳代走り幅跳び
③滝上 紘史（下城）
30歳代砲丸投げ
④中原 広樹（下村）
40歳代100メートル
③荒木 龍二（野中田３）
⑤片山 強（上里１）
40歳代走り高跳び
③椎葉 祐介（中猪）
40歳代砲丸投げ
①村山 大輔（上村）
30～49歳4×100メートルリレー
③湯前町Ａ
⑤湯前町Ｂ
50歳代1500メートル
②北崎 順也（上里１）
④椎葉 太（下里）
50歳代円盤投げ
①椎葉 弘樹（野中田２）
⑤髙木 堅介（上村）
60歳以上100メートル
⑤亀山 哲馬（野中田２）
70歳以上2000メートル
①山浦 義光（下村）
50歳以上4×100メートルリレー
②湯前町
総合成績
②湯前町

〈陸上（女子の部）〉
34歳以下100メートル
②荒木 さくら（野中田３）
⑤太田 叶（馬場）
34歳以下走り幅跳び
①荒木 さくら（野中田３）
34歳以下砲丸投げ
④山崎 莉奈（上里２）
34歳以下円盤投げ
②山崎 莉奈（上里２）
35歳以上100メートル
①遠坂 真由美（馬場）
4×100メートルリレー
②湯前町
総合成績
②湯前町

球磨人吉中体連夏季大会

球磨人吉中体連夏季大会

※空手・柔道の写真は「くりはら写真場」提供

6月に球磨人吉の各会場で「球磨人吉中体連夏季大会」が開催され、湯前中生徒が空手・柔道・ソフトテニス・野球・陸上に出場。最後の大会という生徒も多く、最後の最後まで気持ちをぶつける姿が多く見られました。

【成績】

※抜粋　数字（黒抜き）は県大会出場

〈空手〉

男子個人組手

❶石神　悠翔（古城）
❷村山　匠人（上村）
❸多良木　智稀（上村）

女子個人組手

❶多良木　姫愛来（古城）
❷石井　愛子（上村）

〈柔道〉

男子個人50キロ級
❶多良木　健太（上里2）

男子個人66キロ級
❶椎葉　隼（下染田）

〈ソフトテニス〉

女子個人

❸溝辺　悠花（浅鹿野）・山本　愛莉（下染田）ペア

〈野球〉

1回戦敗退（対　錦中）

〈陸上〉

2年男子100メートル
❹財部　颯真（瀬戸口）

3年男子100メートル
⑥椎葉　陽翔（中猪）

共通男子走り幅跳び
❸中田　大智（上里1）

低学年男子400メートルリレー
③湯前中

共通男子400メートルリレー
❸湯前中

1年女子100メートル
⑤黒木　花音（野中田1）

1年女子800メートル
⑥吉田　楽々（野中田1）

2年女子800メートル
❺右田　瑠菜（野中田3）

3年女子800メートル
❸深水　夢華（瀬戸口）

共通女子1500メートル
③植木　陽菜乃（馬場）
⑥遠坂　日向（馬場）

地区防災計画の作成に向けて

計画や訓練の必要性を学ぶ

6月19日、湯前町保健センターで各地区の区長・自主防災組織役員を対象に防災講話を開き、20地区から45人が参加。県庁危機管理防災課の自主防災組織活動支援員、日髙孝一さんを講師に招き「活きた自主防災組織活動にするために」をテーマに、地区防災計画の作成や訓練の必要性などを学びました。

本町では本年度、各地区ごとに地区防災計画を作成する予定。計画には、地区住民の意見や地区ごとの特性を踏まえた防災マップなどを盛り込む予定です。

過去の災害を例に地域防災で大切なことなど説明

農業の未来のために

農業振興検討委員会の意見を町に提出

6月24日、ゆのまえ温泉湯楽里で湯前町農業振興検討委員会からの答申があり、委員長の那須博幸さん（53＝上村）から長谷和人町長に答申書が手渡されました。

同委員会は令和2年5月に「湯前町農業振興プランの策定・湯前町農業公社の具現化」について諮問を受け、検討を重ねてきました。検討中に出た意見がまとめられた意見書には、持続可能な農業振興の方向性や施策への意見、施策の優先順位などが書かれています。

長谷町長は答申を受け「意見書は農業を継続・発展させていくために必要なことや、未来の農業の姿を示したものであると思っている。内容を熟読し、農業振興の手引書としたい」と話しました。

委員会の意見を取り入れ、農業の振興を図る

久しぶりの顔合わせに笑顔

あゆみの会七夕まつり3年ぶりに開催

6月26日、農村環境改善センターで「あゆみの会七夕まつり」が開かれました。同会は障がいを持つ人と家族やボランティア、地域住民が心を通わせ、地域で支え合う関係をつくることを目的に開催されていて、今回で23回目。新型コロナウイルス感染症の影響で3年ぶりの開催となった今回、会長の地内豊子さん（78＝植木）は「久しぶりに会えたこと、笑顔があったことに安心した」と話しました。

「ゆのまえ読み聞かせなずなの会」による読み聞かせや「アンサンブル楓」による音楽パフォーマンス、参加者とのセッション、全員でのイス取りゲームなどがありました。午前中のみの縮小開催でしたが、参加者たちの笑顔があふれる楽しい時間となりました。

地域で支え合える関係を目指して

「火の国もりあげタイ！」が初来町

まちのPRに向けて、観光地を視察

6月29日、プロサッカーチーム「ロアッソ熊本」を運営する株式会社アスリートクラブ熊本の代表取締役社長、永田求さんや同チームの選手たちが「火の国もりあげタイ！」として本町を訪問。今回は本町を担当する選手9人のうち、東出壮太選手・谷山湧人選手・東山達稀選手の3人が訪問しました。

長谷和人町長は「まちのみんなでロアッソ熊本を応援している。精一杯頑張っていただきたい」、永田代表取締役社長は「地方のチームは地元に密着し、地元の人たちとともに強くなっていくことが使命。応援をお願いしたい」とあいさつ。選手たちは長谷町長にユニフォームとのぼり旗を贈呈した後、城泉寺やグリーンパレス、まんが図書館、まんが美術館を視察しました。

1_ホームゲームへの招待なども予定されています 2_コスプレした地域おこし協力隊の髙橋隊員と中尾隊員がまんが美術館を案内

みんなの願いが叶いますように

湯前駅周辺を七夕飾りで彩る

6月29日、湯前駅駅舎内とふれあい交流センター湯～とぴあ周辺に七夕飾りが取り付けられました。駅前をにぎやかにしようと湯前町商工会女性部が10年前からボランティアで飾りつけを開始。会員が自宅で作成した布飾りや折り鶴が7月末まで飾られました。

七夕飾りには、くま川鉄道の乗客などが願いごとを書いた短冊が数多くつけられていました。

「地域とともにある学校」を目指して

地域学校協働本部のはたらき

現在の学習指導要領の理念は「社会に開かれた教育課程」。いろいろな場面で地域とつながり、触れ合うことが重要とされています。理念の実現のために求められているのは、授業や行事などで地域とつながりがある学校＝「地域とともにある学校」をつくること。

本町は、地域と学校をつなぐ役割を持つ組織「地域学校協働本部」を令和元年度に設置。翌年度に本格的に始動しました。

本コーナーでは地域学校協働本部のはたらきで実現した、地域と学校のつながりを紹介します。

1 米づくりの大変さを学ぶ

湯前小学校児童が田植えを体験

６月24 日、上里区内の田んぼで湯前小学校５年生児童37 人が田植えを体験。当日は町内のJA 青壮年部が参加し、手植えの方法などを指導しました。

手植えとともに田植え機も体験。初めて入る田んぼに、田植え機からの景色。初めてづくしの体験に児童らは笑顔が絶えませんでした。

体験後、那須凜音さん（上里３）は「みんなと植えた稲が大きく元気に育ってほしい」、澁谷優羽さん（野中田３）は「昔はとても苦労してお米を育てていたことが分かった」と感想を残しました。

1_ 植える瞬間は真剣な表情に 2_ 滅多に乗ることのない田植え機に乗り、自然に叫び声が出る

2 互いに元気を与え合って

町内の高齢者とゲームを通して触れ合う

６月27 日、湯前小学校体育館で「ふれあい交流会」が開かれ、同校の４年生児童と一人暮らしの高齢者らが仲良く触れ合いました。

６チームに分かれて自己紹介後、一緒にチーム名を考えてチームプレートを作成しました。ゲームはゲート通しや絵しりとり、風船運びが計画され、絵しりとりは児童らが準備・説明。児童・高齢者らは互いに声をかけ合い、ゲームを楽しみました。１時間ほどの交流は互いに元気をもらえた良い時間になりました。

1_ プレート作成中、児童らを優しく見守る 2_ 一緒に狙いを定めて 3_ 絵しりとり、上手くつながるかな？

Monthly Topics+

マンガ家の大変さを実感

湯前小中学校で「まんが授業」開催

７月12 日、湯前中学校全校生徒と湯前小学校４年生児童を対象に「まんが授業」を開催。ことしは崇城大学芸術学部デザイン学科の助教、木下裕士さんが講師として登壇。アシスタントとして同大学の院生、道﨑紗子さん（修士２年）と学生の木村仁美さん（３年）も参加し、一人一人を見回ってアドバイスしました。

中学１～３年生はマンガ・イラスト的なキャラクターの描き方を学び、タブレットでデジタル作画に挑戦。現代のマンガ家たちと同じ手法での作画体験となりました。２年生の栗原実久さん（上里２）は「バランスの取り方など分かっていなかったところをくわしく教えてもらい、分かりやすかったし楽しかった」と話しました。

小学４年生児童は「マンガの歴史」や「マンガとは何か」など学んだ後、Gペンを使って作画体験をしました。吹き出しや集中線などを描いていましたが、慣れないペンのため直線を描くのも一苦労。児童たちからは「マンガ家さんたちはとても難しいことをしているんだなと思った」などの感想が聞かれました。

1_ スラスラと手本を描いて見せる木下さん 2_ タブレットを使いこなし、習った通りに作画を進める 3_ アシスタントも優しくていねいに指導 4_ 同じ太さになるように慎重に慎重に

Baby

満尾 ひよりちゃん 3月26日生
将貴さん・桃子さん（田上）

Message
みんなに愛されて育ってください。

中礼 詩ちゃん 4月27日生
大志さん・恵都さん（野中田2）

Message
思いやりがあって、自分の気持ちを相手に伝えられる子に育ってほしいです。

森田 凪釉ちゃん 5月7日生
明大さん・真音香さん（中里2）

Message
とにかく健康で良い子に育ってもらいたいです。

人のうごき

６月

人口:3643 人
世帯:1551 世帯
男:1708 人 女:1935 人
※６月30日時点

結婚おめでとう

福田 秀皇（あさぎり町）
下田 かおり（上里３）

田中 純也（馬場）
宮田 実美（馬場）

関 隆教（北海道千歳市）
皆越 香苗（植木）

お誕生おめでとう

池島 未來（上村）
鷹志・智美

永田 真那斗（古城）
幸太郎・真依

柴田 朝陽（上里１）
尚輝・真理奈

牧野 海大（下村）
耕丈・王 一平

ご冥福をお祈りします

椛木 ツヤ（古城）
岡 トシエ （古城）
那須 敬 （浜川）
椎葉 利見 （植木）
大野 哲子 （中里２）
石神 スエコ （古城）
本村 和子 （中里２）

香典返し

岡 敏晴（大阪府）
那須 久子（浜川）
大野 和喜（中里２）
椎葉 和子（植木）

高校生の走りが元気を届ける！

「Tour of 九州」が湯前町で開催

8月21日、高校生の自転車ロードレース「Tour of（ツアー オブ）九州2022」（主催：熊本県自転車競技連盟）が本町で開催されます。

同大会は熊本地震や豪雨災害からの復興祈念として同連盟が企画し、ことしで2回目の開催。8月19日〜21日の3日間で県内の4カ所を巡り、全国から集まった17チームが熱戦を繰り広げます。

■レース

①8月19日　HSR九州サーキット（大津町）
　個人タイムトライアル(4.6㌔)・ロードレース(69㌔)

②8月20日　南阿蘇アスペクタ（南阿蘇村）
　ロードレース（80㌔前後）※予定

③8月21日　湯前町特設コース
　ロードレース（80㌔前後）※予定

④8月21日　人吉市特設コース
　ロードレース（40㌔前後）※予定

■出場チーム ※予定

九州選抜・佐賀選抜・大分選抜・四国選抜・中国選抜・福島選抜・京都選抜・奈良選抜・東京選抜・埼玉選抜・松山学院高校（愛媛県）・浦和北高校（埼玉県）・科学技術高校(福井県)・坂井高校(福井県)・祐誠高校(福岡県)・千原台高校（熊本県）・北桑田高校（京都府）

くわしくはこちら→
ツアー・オブ・九州実行委員会
ホームページ

【スタート】

日時：8月21日（日）　9:00

場所：湯前町役場前

湯前町役場前・ふるさと橋付近（中猪）の2カ所で、レースの様子をYouTube（ユーチューブ）で配信する予定です。

【交通規制のお知らせ】

日時：8月21日（日）　7:30〜10:30ごろ

規制：全面交通止め

コース周辺の住民の皆さんにはご迷惑をおかけしますが、ご協力をお願いします。

（問合先）株式会社Local Gain（ローカル ゲイン）　☎080(7577)2505　Mail：info@local-gain.com

ウォーキングだけでも効果あり！

夏にぴったり！水泳ダイエット

今回は初心者にもおすすめの水泳ダイエットメニューやメニューごとの消費カロリー、効果的な取り組み方などを紹介します。

■前後に全身ストレッチを行う ※ページ下部に掲載

水泳ダイエットの前後には全身ストレッチをすることが大切です。運動前に筋肉をほぐしておくことでケガのリスクが軽減される上、大きく体を動かせるようになるので脂肪燃焼効果も高まります。運動後のストレッチによって疲労回復効果も期待できるため、翌日の疲れが軽減されるでしょう。

■水泳ダイエットの時間の目安

週に１～３回ほどの頻度で取り組みましょう。１回あたりの時間は30 分～１時間ほどが理想。有酸素運動で脂肪が燃焼されるのは運動を始めてから20 分後以降とされているため、最低でも30 分間は取り組みましょう。長時間取り組むときは適度に休憩を入れ、無理のない範囲でメニューをこなしましょう。

初心者におすすめの水泳ダイエットメニュー

① 水中ウォーキング

水泳が苦手な人や運動不足の人でも取り組みやすいメニュー。水中での運動に慣れるためにも、まずはウォーキングからスタートしてみるといいでしょう。水泳ダイエットの中でも特に身体への負担は少なく、長時間取り組むことで脂肪燃焼効果がしっかり得られます

〈消費カロリー〉

歩く速さにもよるが30 分間で115 ～180kcal ほど
※体重50㌔の人の場合

〈Point〉

腕をしっかり振りながら、大きな歩幅で歩くことがポイント。水の抵抗を感じながら胸を張って歩きましょう。体を少し左右にひねり、腹筋を刺激するイメージで歩くのも効果的

②クロール（ゆっくり）

水泳ダイエットでクロールをするときは、ゆっくり大きく全身を動かすイメージで。時間をかけてゆっくり取り組むことで、全身の筋肉にバランス良く負荷がかけられます。速く泳ぎすぎると疲れやすくなる上、無酸素運動となって脂肪燃焼効果が低くなってしまいます

〈消費カロリー〉

30 分間で210kcal ほど ※体重50㌔の人の場合

〈Point〉

ゆっくりバタ足しながら、一つ一つていねいに呼吸する。速く進むことよりも、正確なフォームで泳げているかどうかを意識する。慣れてきたら200㍍×４往復など、目標セット数を増やす。疲れたときは無理をせず、休憩を入れることも大切

③背泳ぎ

ほかのメニューと比べて体力の消耗が抑えられます。比較的消費カロリーは低めですが、体力の消耗を抑えられるため、ほかのメニューと組み合わせて取り組むといいでしょう。疲労が溜まりがちなトレーニングの終盤に取り組むと無理なく水中運動を続けられます

〈消費カロリー〉

30 分間で180kcal ほど ※体重50㌔の人の場合

〈Point〉

ゆっくりと足をしならせるイメージでバタ足する。激しく動かすとバランスが崩れてしまうため注意。全身の力を抜いて、リラックスした状態で肩や腹部、足などの筋肉をまんべんなく使って泳ぐことを意識する

④平泳ぎ

今回紹介するメニューの中で特に消費カロリーが高く、水泳ダイエットに取り入れることで効率的な脂肪燃焼につながります。短期でのやせ効果を期待する人におすすめのメニュー。泳ぎ方に慣れたら積極的に取り入れましょう。継続して泳ぐためにも息切れしないくらいゆっくり取り組むのがおすすめ

〈消費カロリー〉

30 分で260kcal ほど ※体重50㌔の人の場合

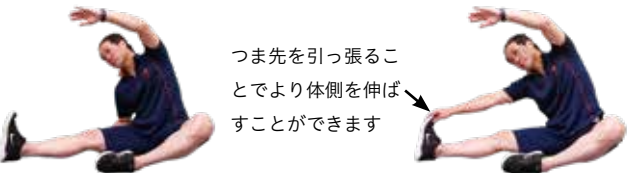
〈Point〉

コツは水を強い力で蹴らないこと。強い力で水を蹴ると足に大きな負荷がかかり、肉離れなどのケガにつながるリスクもある。かかとをお尻に近づけたら、力を入れすぎずに水を蹴る

水泳ダイエットにおすすめのストレッチ

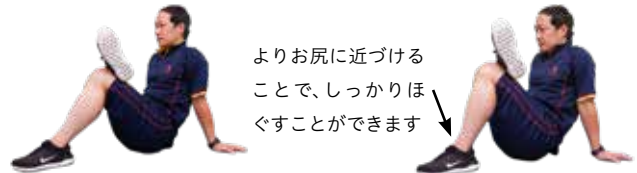
【広背筋と体側のストレッチ】

広背筋を伸ばすことでストロークが伸び、水をかく力が強くなる

１ 右足を横に伸ばして座り、右手を地面につき、左手をあげる
３ 息を吐きながらゆっくりと上半身を右に倒し、左の体側を伸ばしていく
４ 息を吸いながら上半身を戻し、反対側も同じように取り組む

つま先を引っ張ることでより体側を伸ばすことができます

【お尻のストレッチ】

お尻の筋肉がほぐれるとバタ足の動作が力強くなる

１ ひざを曲げた状態で座る
２ 右足首をもう一方のひざに乗せる
３ 床についているほうの足を少しお尻に近づける
４ 反対側も同じように取り組む

よりお尻に近づけることで、しっかりほぐすことができます

「まったく泳げないけれど水泳ダイエットにチャレンジしてみたい」という人は水中ウォーキングに取り組んでみましょう。B&G 海洋センタープールの多くのご利用をお待ちしています。

地域活性化起業人
大森 健宏

貴重な直筆サインがズラリ！

「300人のマンガ家色紙大博覧会」開催中

300人の
マンガ家色紙大博覧会
―木村忠夫コレクション展―
合志マンガミュージアムと同時開催決定！
【展示期間】7/1（金）～9/29（木）
2022年7月16日（土）-10月10日（月祝）
開館時間：9時30分～17時 会期中無休
入館料：高校生以上300（210）円
小・中学生100（70）円
※（）内は20名以上の団体料金
湯前まんが美術館

貴重な色紙をぜひ、ご覧ください

直筆サインが300枚以上

7月16日から、特別展示室にて「300人のマンガ家色紙大博覧会―木村忠夫コレクション展―」を開催中。

展覧会タイトルにもある「木村忠夫」さんは、かつて数多くのマンガ家を世に送り出した専門学校「日本漫画学院」の設立者。学内で月に1回発行していた『漫画新聞』の人気コーナー『漫画家訪問記』では、木村さん自身がインタビュアーを務め、連載31年で300人以上のマンガ家たちを取材しました。

本展は取材時に木村さんへ贈られた、マンガ家たちのイラスト入り直筆サイン色紙を展示しています。

気になるラインナップは…

田河水泡（すいほう）さん（のらくろ）や、いがらしゆみこさん（キャンディ♡キャンディ）、福本伸行（のぶゆき）さん（賭博黙示録（とばくもくしろく）カイジ）、原泰久（やすひさ）さん（キングダム）など。戦後～平成に活躍した作家の生色紙を鑑賞しながら、日本の豊かなマンガ文化に触れられる展覧会です。

合志市との熱い戦いを経て

今回の特別展は合志市の「合志マンガミュージアム」との合同開催です。

会場規模に合わせて、およそ360点ある色紙のうち60点を合志で、残り300点を本町で展示することに。

どちらの美術館がどの色紙を展示するか。両館のスタッフは大のマンガ好き。当然、有名マンガ家は話題性があるから欲しい…。自分の好きなマンガ家はやはり自館に展示をしたい…。いろいろな私情も見え隠れしながら、展示したい色紙が被ったときは展示権を賭けて大人たちがなりふり構わずジャンケン大会。とても白熱した選定会となりました。

本展覧会は会期を2期（A・B）に分けて開き、前後期で一部の色紙を入れ替えます。現在展示中の会期Aは8月31日（水）まで。夏休みはぜひ、まんが美術館に遊びに来てください！

地域おこし協力隊 髙橋 颯希（さつき）

作品名：戦場からの手紙

15年戦争中、3度も戦地に召集された那須先生が家族に送った絵手紙の一つ。異国での生活で見聞きした面白いことや、生まれたばかりのわが子に早く会いたいといった内容が綴（つづ）られている。厳しい生活の中でも生きる希望を捨てず、家族を励ましていた那須先生の人柄が伝わってくる貴重な資料

湯前まんが美術館のシンボル

那須良輔先生の作品を1年通して展示

地域おこし協力隊のはたらき

私たち湯前まんが美術館の地域おこし協力隊は作品選びや展示の準備、解説の作成などしています。当館には本町出身の日本を代表する風刺マンガ家、故那須良輔さんの作品が保存されていて、数は原画だけで7千113点。作品などの資料を長期にわたって保存・活用できるようデジタル画像化し、作品に描かれた人物や事件のデータを台帳に登録していく「アーカイブ作業」も進めています。

作品に込められた意志

現在、当館には那須先生の業績を学べる「那須良輔常設展示室」を設置しています。当館に受け継がれた那須先生のマンガ作品などを年間通して展示する空間です。

常設展示室の展示品は資料保存の観点から、数カ月に一度入れ替えています。8月から展示される作品のテーマは「戦争と平和」。ことしで終戦から77年を迎える日本。世界では新たな戦火が燃え上がり、平和の尊さを今一度思い返す時期に来ているように感じます。戦時中、三度の招集を受けた那須先生は人と人とが争い合うことの恐ろしさや虚しさ、利己的な政治家たちへの怒りを生涯をかけて描き続けました。原画を眺めながら展示の準備をしているとき、那須先生の作品は単に現代の政治を描き表したものにとどまらず「二度と戦争という惨劇を繰り返してはならない」「子どもたちのために平和な未来をつくっていかなければならない」という強い意志が秘められていると感じました。

那須先生の志を後世へ伝え、表現の奥深さを皆さんに体感してもらえるよう、戦後社会を痛烈に批判した新聞マンガやマンガ家仲間から贈られた日章旗、戦地から家族へ送った手紙など、さまざまな資料を展示しています。ぜひ多くの人に観に来てもらいたいです。

マンガ家仲間から贈られた日章旗

地域おこし協力隊 中尾 章太郎

【那須先生の作品画像を無料で利用できます】

湯前まんが美術館に収蔵されている那須先生の作品画像を商品やポスターに利用できます。商用・非商用を問わず無料で利用可能。利用したいときは申請書を教育課に提出してください。くわしくは教育課に問い合わせるか、まんが美術館ホームページで確認してください。

教育課 ☎0966(43)2050

図書だより

今月のおすすめ

中央公民館図書室 ☎0966 (43) 2050
平　日 AM8:30～PM5:00
土日・祝 AM9:30～PM5:00

小説
肥後人吉藩残照

益田 啓三（著）
人吉中央出版社

実在する相良家37代当主、相良頼綱の生涯を描く小説。明治生まれの頼綱は元侯爵。学習院に学び、戦後に人吉に戻った。元藩主という逃れられない運命の中で、一人の人間として生きようとした頼綱の姿を描く。

残月記

小田 雅久仁（著）
双葉社

世を震撼させている感染症「月昂」に冒された男の宿命と、その傍らでひっそりと生きる女との一途な愛を描いた表題作など収録。「月」をモチーフに、著者の底知れぬ想像力が構築した異世界。イメージの渦に呑み込まれる。

伝え守る
アイヌ三世代の
物語

宇井 眞紀子（著・写真）
少年写真新聞社

ダイキとワカナの兄妹、お母さんのひろ子さん、愛犬イタ。家族は大好きな「じいじ」が暮らす北海道へ引っ越すことに。アイヌの血を引く家族は、アイヌ文化を伝え、受け継ぎ、守っていく。自然豊かな北の大地で新生活を開始。

エイモスさんがバスに
乗り遅れると

フィリップ・C・ステッド（著）など
光村教育図書

エイモスさんは明日のおでかけが楽しみで眠れません。翌朝、寝坊して、いつものバスに乗り遅れてしまいます。仕事に遅刻し、楽しみにしていた計画も台無し。疲れ果てて寝てしまったエイモスさんを案じた動物たちは…。

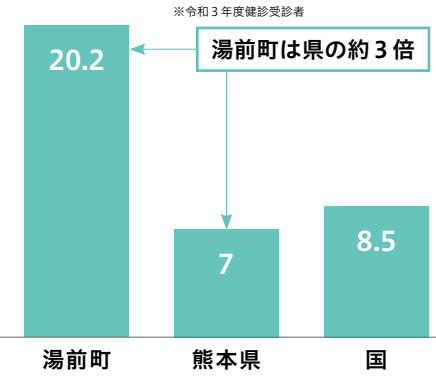
保健師だより

お酒と上手に付き合いましょう

ビールがおいしい季節になりました。「酒は百薬の長」と言われますが、飲みすぎは禁物。本町は多量飲酒の人が多く、病気のリスクを高める原因となっています。適度な飲酒を心がけましょう。

１日の飲酒量が２～３合の人（％）
※令和３年度健診受診者

湯前町	熊本県	国
20.2	7	8.5

湯前町は県の約３倍

〈ほぼ毎日お酒を飲む人〉
男性 40.4%　女性 10.6%
※令和２年まちづくりアンケートより

■特に夏の飲酒で注意すること
アルコールは利尿作用があるため、たくさん汗をかいた後に飲酒すると体の水分がさらに失われ、血中のアルコール濃度が上がって酔いが回りやすくなる

■適量の目安
ビール（５％）…500㍉　日本酒…１合 ※180㍉
焼酎（25度）…グラス1/2杯 ※100㍉　ウイスキー…ダブル１杯 ※60㍉
ワイン…グラス１杯弱 ※200㍉　チューハイ（７％）…350㍉

Point お酒を飲みすぎないために
① まずおなかを満たす　② お酒を飲む曜日を決めておく
③ ノンアルコール飲料を上手に活用する
④ 寝酒はやめる ※寝酒をすると眠りが浅くなります
⑤ １口飲むたびにコップをテーブルに置く
⑥ １日３時間以上飲まない
⑦ 酒席ではコップを空にしない ※新たに注がれないため
⑧ 上手な断り方を身につける
⑨ 飲みすぎてしまう相手や場所を避ける
⑩ お酒を飲むと検査値が悪くなることを思い浮かべる
⑪ お酒を減らすと健康になることを思い浮かべる
⑫ お酒以外の楽しみや趣味を増やす
⑬ 周りの人に目標を宣言して協力してもらう
⑭ 家族や友人と楽しく過ごす

保健師 東 和美

管理栄養士だより

夏野菜たっぷり「ラタトゥイユ」で暑さを乗り切る栄養を

キュウリ・トマト・ナス・ピーマン・オクラ・トウモロコシ・カボチャ・ズッキーニなど、夏野菜は彩り豊かなものがたくさん。旬のものは栄養価が高いと言われていて、夏野菜には暑さを乗り切るために必要な栄養がたっぷり詰まっています。

今回は夏野菜を使ったおいしい「ラタトゥイユ」を紹介します。

Recipe ラタトゥイユ

※「ラタトゥイユ」とは野菜の煮込みのこと。フランス語の「トゥイエ」には「混ぜる」という意味がある

■材料
●野菜：500㌘（トマト・ナス・ピーマン・カボチャ・ズッキーニ・たまねぎ・にんじんなど）
●ニンニク：２かけ　●ベーコン：３枚　●塩こしょう：適量　●水：200cc
●濃口しょう油…大さじ２　●ケチャップ…大さじ２　●はちみつ…小さじ２

■作り方
① 野菜は食べやすい大きさに切る
② ベーコンは５㍉幅に切る。にんにくはみじん切り
③ 鍋に油をひき、弱火でにんにくを炒めて香りを立たせる
④ ベーコンと野菜から入れ、しんなりしてきたら水と調味料を加え、弱火で煮込む

Point
・トマトを多く使用するときは水分は少なめでも〇
・肉や魚と煮込んだり、パスタソースにしたり、パンにつけたりとアレンジできます

管理栄養士 田中 朋子

環境情報

「プラスチックごみ」を減らすために

近年、プラスチックごみが原因の海の汚染が大きな問題になっています。海に流れ出るプラスチックの多くは、私たちの毎日の生活で発生し、雨で川に流され、海へ流れ出たものです。

プラスチックごみの海への流出を防ぐため、大雨や台風の前に自宅周辺を片付けましょう。普段の生活でも、ごみは確実にごみ箱へ捨て、落ちているごみも拾うよう心がけましょう。

＼ごみ減量アイデアを募集中／
ごみを減らすために家庭で取り組んでいることはありませんか？アイデアの一部は広報などで紹介。保健福祉課環境衛生係にお知らせください。

【８月】
不燃物収集

３日	17日
（第１水曜）	（第３水曜）

６月の一人当たりのごみの量は…
19.25kg（先月から3.54kg↓）
※リサイクル品を除く

婦人会だより　– Women's Association –

ことしも婦人会からタオルを配布しました

ことしも会員の皆さんから集めた約250枚のタオルを8カ所の施設（湯前小・中学校・慈光こども園・湯前保育園・福祉センター湯愛・福寿荘・中央公民館・保健センター）に配布しました。

「タオルを使うことが多いので助かる」と喜んでもらえました。会員の皆さん、ご協力ありがとうございました。

地域婦人会 会長
苗床 由美

■「備蓄」を学びました

6月24日に支部長会を開き、役場総務課の防災担当である椎葉泰裕係長に「湯前町の災害時の備蓄品」について説明などしてもらいました。まちの備蓄品を実際に見たり、作り方の説明を聞いたりして、備蓄のことを理解することができました。

↓左から湯前小学校・湯前中学校・慈光こども園・湯前保育園

B&G活動　– Sports –

大森健宏さん企画で初開催！「SUPヨガ」参加者募集中！

ユラユラ揺れるSUP（スタンドアップパドルボード）の上でのヨガは体幹が鍛えられ、健康づくりに最適。地域活性化起業人の大森健宏さんが企画した初めての取り組みです！ハワイ発祥のおしゃれなアクティビティを友人や家族と体験してみませんか？

※教室開催中はプールの利用ができません。終了後は通常どおり利用できます

■日　時　8月27日（土）　①12:30～14:00
9月10日（土）　②　9:00～10:30
③12:30～14:00

■対象者　町内在住の人　※中学生以上

■持ち物　動きやすく濡れてもよい服

■会　場　B&G海洋センタープール

■参加費　無料

■定　員　9人/回

■申込み　問合先に電話で申込み　※定員に達したときは締め切ります

■問合先　B&G海洋センター　☎0966(43)4555

B&G海洋センター　安井 佳奈

子育てサークル日記　– Circle –

思い出の1枚をネームプレートに

フォーリーブス

■活動　月～金曜日
■対象　未就学児の親子
■時間　午前10時～午後3時
■申し込み　※要事前連絡
慈光こども園　☎0966(43)2180

7月22日の活動はプラ板を使ってのネームプレートづくり。2組の親子が参加し、思い出の写真や当日撮ったすてきな写真をキーホルダーにしました。

プラ板に写真を印刷してオーブントースターで熱を加えると、ぎゅっと収縮。仕上げにママたちが2本のペンチを器用に使って小さなキーホルダーを取り付けました。ママたちやスタッフで囲むテーブルは女子会さながらの雰囲気。穏やかな時間が流れていました。

制作中、赤ちゃんたちは一緒に参加したお兄ちゃんやスタッフたちと仲良く遊んでいました。

友人から「このサークルがいいよ」と言われて参加し始めました。好きな時間や空いた時間にいつでも参加できるから助かります。

谷口 千弘さん（錦町）
喜春ちゃん

編集後記

▼ことしの郡民体育祭は中止が1競技のみと、ほぼコロナ禍前の状態に戻り、本町から出場した選手の皆さんも好成績を連発。盛況に終わりました。しかし、以降は新型コロナウイルス感染の第7波が到来し、爆発的な感染拡大が起こっています。季節は本格的な夏へと入り、熱中症対策を講じながらの感染対策が求められています。いろいろとつらい日々が続きますが、みんなで頑張って乗り越えましょう。（岩）

iPhone　Android

スマートフォンアプリ「マチイロ」でも広報湯前を読むことができます。
※アプリのダウンロード・登録は無料、通信料は利用者負担

Yunomae 広報湯前 Since1962.
8 Aug 2022 Vol.494
令和4年8月1日発行第494号
編集・発行/湯前町役場総務課
〒868-0621 熊本県球磨郡湯前町1989-1 TEL:0966(43)4111 HP:https://www.town.yunomae.lg.jp/ 印刷/(有)ソーゴーグラフィックス

老人クラブに かたらんね～

新しい仲間づくり、始めませんか？

老人クラブの仲間づくりで『健康寿命』の延伸を実現！
あなたも一緒に健康寿命を伸ばしましょう！
【湯前町老人クラブ連合会】☎0966(43)4117

各地区の会長

下城	永野 幸延	古城	岩佐 正光	浅鹿野	森崎 勝	上猪	松本 鹿男	野中田２	亀山 哲馬
野中田３	尾崎 賢一郎	田上	椎葉 茂	上村	早川 典志	下村	柿川 大和	馬場	山口 榮
瀬戸口	黒木 龍次	辻	久保田 修	上里１	有馬 鉄郎	上里２	下川 眞喜生	上里３	髙木 國廣
上染田	北御門 浩	下染田	那須 登仁男	中里２	松本 冱	下里	橋田 祐明		

老人クラブだより ～新役員紹介～

４月27日、保健センターで湯前町老人クラブ連合会総会を開催。審議の内容は、昨年度の事業報告・収支決算報告や本年度の事業計画・収支予算、役員改選でした。審議の結果、全議案承認となりました。

新役員は表のとおりです。このメンバーで２年間、町老連を運営をしていきたいと思います。ご協力よろしくお願いいたします。

町老連 新役員

役職	氏名
会長	北御門 浩（上染田）
副会長	中村 賢一（上里３）
副会長	永山 治実（上猪）
理事	有馬 鉄郎（上里１）
〃	稲田 彌生（馬場）
〃	別府 幸治（辻）
〃	鎌田 京子（野中田３）
〃	亀山 哲馬（野中田２）
〃	橋田 祐明（下里）
〃	田口 正順（上村）
〃	澁谷 晶子（辻）
監事	大石 堅（瀬戸口）
〃	谷口 徳太（上村）
事務局長	椎葉 源二（上里３）

町民憲章

Town's People Charter

一.健康で心豊かなまちをつくりましょう
一.平和・勤勉・明朗なまちをつくりましょう
一.自然を人を郷土を愛するまちをつくりましょう
一.活力があり未来あるまちをつくりましょう

私たちは湯前町民であることに誇りを持ち、豊かで明るく住みよい町にするために町民憲章をここに定めます。

8月の表紙

一球一球に力を込めて

６月26日に開かれた球磨人吉中体連軟式野球大会で湯前中のエースとして登板した山浦拓斗さん（３年＝下村）。劣勢で試合が進む中、最後まで強気で腕を振り、背中でチームを鼓舞しました。

■撮影場所
多良木町多目的総合グラウンド野球場